

Vaje za krepitev delovanja dihal

- 1 Poklekni in se usedi na stopala. Dlani z razširjenimi prsti položi ob kolena in se nasloni na roke. Napni telo in visoko dvigni glavo, tako da pogledaš navzgor s široko razprtimi očmi. Močno odpri usta in iztegni jezik, kolikor moreš. Globoko dihaj in ob izdihu prisluhni sapi iz grla. Nato usta zapri, sprosti vse telo in vajo ponovi še dvakrat.

Opiši občutke, ki jih doživljaš pri vaji.



- 2 Poklekni in se na kolenih zravnaj. Roke položi na boke in potisni medenico naprej. Nato zgornji del telesa usloči nazaj in roke položi na pete. Glavo spusti, da omahne nazaj. Globoko in mirno dihaj. V tem položaju vztrajaj nekaj vdihov. Počasi se namesti v udobnejši položaj, naj ti bo prijetno. Nato se sprosti v položaju zarodka.

Opiši občutke in raztezanja, ki jih opaziš v obeh položajih.

To je izvrstna vaja za prožnost prsnega koša in krepitev dihal. Poleg tega okrepi tudi gibčnost hrbtenice.



- 3 Lezi na tla s pokrčenimi kolena. Noge stisni skupaj in dvigni zadnjico visoko, kolikor moreš. Roke pusti ležati na tleh z dlanmi navzdol. Globoko in sproščeno dihaj ter ob izdihu oblikuj glas »SSSSS«. Predstavljaš si lahko, da si kit, ki se usloči iz vode in brizgne vodo. V položaju vztrajaj nekaj vdihov. Nato se sprosti, tako da pritegneš kolena na prsi.

Opiši svoje doživljanje.

Vaja pomaga pri čiščenju pljuč, okrepi pa tudi gibljivost hrbtenice in mišice nog.

